



Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme alışkanlıklarının İncelenmesi

Özcan Saygın*

Kemal Göral*

Ertuğrul Gelen**

Özet.

Bu çalışmanın amacı, amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme alışkanlıklarının araştırılması ve farklılıklarının incelenmesidir.

Araştırmaya 2008-2009 futbol sezonunda Türkiye Süper Ligi, 2. Lig A kategorisi, 2. Lig B kategorisi, 3.Lig, 1. Amatör ve 2. Amatör liglerinde yer alan takımlardan aktif olarak futbol oynayan 360 futbolcu katılmıştır. Beslenme alışkanlıklarının belirlenebilmesi için daha önce yapılmış bilimsel çalışmalardan yararlanılarak araştırmacı tarafından geliştirilen, 13 kişisel bilgi sorusu ve 20 beslenme alışkanlığı sorusu olmak üzere toplam 33 sorudan oluşan anket formu sporcuların dinlenme saatlerinde açıklama yapıldıktan sonra anketör tarafından uygulanmıştır.

İstatistiksel hesaplamalarda SPSS (version 14.0) programı kullanılmıştır. Elde edilen verilerin frekans ve yüzde değerleri hesaplanmış, farklı kategorilerde yer alan takımlar arasındaki farkları bulmak için ki-kare testi uygulanmıştır. P değerinin 0,05' ten küçük olduğu durumlarda gruplar arası fark anlamlı kabul edilmiştir.

Futbolcuların eğitim durumları, gelir düzeyleri, beslenme programlarını hazırlayan uzman, beslenme ile başarı arasındaki ilişki, CHO yükleme, öğün atlama, alkol ve sigara kullanımı, müsabaka öncesi sıvı alımı, müsabaka öncesi tüketilen yiyecekler, düzenli şekilde destekleyici ürün alımı, karbonhidrat içerikli yiyecekler, müsabakadan önceki son yemek tercihi sorularına verilen cevapların istatistiksel değerlerinde, gruplar arasında $p<0,001$ düzeyinde; atlanılan öğün sorusunun değerlerinde $p<0,01$; sporcu beslenmesi bilgi kaynağı, antrenman süresince sıvı alımı, antrenman öncesi ve sonrası beslenmeye dikkat etme, değerlerinde ise $p<0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Sonuç olarak, bilimsel çalışmalarla desteklenmiş beslenme bilgileri ışığında, sporcuların ve antrenörlerin beslenme eğitimi ile desteklenmeleri, yazılı ve görsel medyada bu konunun öneminin devamlı vurgulanmasının çok faydalı olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Sporcu Beslenmesi, Amatör, Profesyonel, Alışkanlık

* Özcan SAYGIN Muğla Üniversitesi B.E.S.Y.O. (Yrd.Doç.Dr.) osaygin@mu.edu.tr

* Kemal GÖRAL Muğla Üniversitesi B.E.S.Y.O. (Arş.Gör.) kgoral@mu.edu.tr

**Ertuğrul GELEN Sakarya Üniversitesi B.E.S.Y.O. (Yrd.Doç.Dr.) gelen@sakarya.edu.tr

Amateur and professional football player to investigate of nutritional habits

Özcan Saygın*

Kemal Göral*

Ertuğrul Gelen**

Abstract

This study was carried out in order to investigate the nutritional habits level of footballers, considering the different league categories. From Turkey Super League, 2. League category A, 2. League category B, 3. League, 1. Amateur League, 2. Amateur League teams 360 active football players participated in the survey. To determine their the survey form developed by the researcher, benefiting previous scientific studies, consisting of 13 personal information questions, 20 nutritional habits questions; in all 33 questions was applied during the resting time of the athletes after giving explanation by the pollster.

In statistical calculations SPSS (version 14.0) was applied. Data frequency and the percent values were calculated and chi-square test was applied to find out the differences among the teams in different categories. When P value was lower than 0.05, differences among the groups were accepted as significant.

When the questions were asked about their educational background, levels of income, experts preparing their nutrition programs, the relations between nutrition and achievement, CHO loading, meal-skip, smoking and drinking alcohol, fluid intake before the match, the food consumed before the match, taking supplements regularly, the food containing carbohydrate, last meal preferences before the match; among the groups there were significant differences at level of $p < 0,001$, in values of skipped meal at level of $p < 0,01$, and in the values of source of knowledge about sports nutrition, fluid intake during the exercise, watching out the nutrition before and after the exercise; at level of $p < 0,05$ in the statistical values of the answers.

In conclusion, in the lights of the nutritional knowledge based on scientific studies we suggest that athletes and trainers should be supported by nutritional instruction and importance of the issue should be highlighted in the press and the other media.

Key words: Soccer, Sports Nutrition, Amateur, Professional, Habit

* Özcan SAYGIN School of Phy. Edu. and Sport, Muğla University, Muğla, osaygin@mu.edu.tr

* Kemal GÖRAL School of Phy. Edu. and Sport, Muğla University, Muğla, kgoral@mu.edu.tr

**Ertuğrul GELEN School of Phy. Edu. and Sport, Sakarya University, Sakarya, gelen@sakarya.edu.tr

Giriş

Beslenme, insanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli öğeleri alıp vücudunda kullanmasıdır (Baysal, 2002).

Sporcu beslenmesi, sporcu ve antrenörlerin hala yeterince önem vermediği bir konudur. Çünkü onların dikkatleri daha çok antrenman ve performanslarını kısa yoldan arttıracak öğeler konusunda yoğunlaşmıştır. Hâlbuki beslenme genetik yapı ve uygun antrenmanın yanısıra sporcunun performansını belirleyen temel etmenlerin en önemlilerinden biridir. Son yıllarda sporcuların başarısında beslenmenin önemi giderek anlaşılmaya başlamıştır (Güneş, 2005).

Sporcuların beslenme alışkanlıkları ve performansları arasında doğru orantılı bir ilişki vardır. Gerek sağlık için yapılan sporlarda, gerekse amatör ve profesyonel sporlarda beslenme ile enerji dengesinin iyi kullanılması sonucu sporda başarı sağlanabilir. Günümüzde artık sporda beslenme, ayrı bir bilim dalı olarak, her sporcunun ilgisini çekmektedir. Aslında sporcu beslenmesi, tümüyle bilimin durmak bilmeyen gelişmesi ile doğrudan paralellik göstermektedir. Beslenme ile ilgili bilgilerin sporcu ve antrenörler tarafından bilinmesi ve uygulanmasının önemi büyüktür. Ancak günümüzde bile sporcu ve antrenörler arasında bilimsel dayanağı olmayan yanlış beslenme ve bilgi alışkanlıklarından söz etmek olasıdır (Alpar, 1994; Güneş, 2005). Beslenme planı yapılırken, antrenman planı yapılmışçasına dikkat etmek gerekir. Beslenme planında, sporcunun diyetinde beslenme içerikleri ve enerji değerleri dengeli olmalıdır (Dündar, 1996).

Sporda beslenmenin önemi, çalışma verimi ile beslenme arasındaki ilişki, yapılan araştırmalarla belirlenmiştir. Bir çalışma biçimi, mücadele olarak kabul edilen sporda, beslenme yönünden performansı arttıracak “sihirli bir formül” olmamasına karşın, sporcuların beslenmesi bazı özellikler gösterir ve beslenmenin önemini ortaya koyar (Paker, 1996).

Yöntem

Farklı liglerde oynayan takımlar rastlantısal yöntemle göre üçer takım olarak belirlenmiştir. Araştırmada 2008-2009 futbol sezonunda 6 farklı lig kategorisinde yer alan takımlarda aktif olarak futbol oynayan, 120 amatör, 240 profesyonel, toplamda 360 futbolcu denek gurubunu oluşturmuştur.

Araştırılan beslenme alışkanlıklarını belirlemek için daha önce bilimsel çalışmalarda kullanılan (Bayraktar, 2008; Bilgiç, 2002; Bozkurt, 2001; Göral, 2006; Öztürk, 2006; Süel, 2006) ve araştırmacı tarafından uzman kişilerin görüşleri alınarak geliştirilmiş olan 13 kişisel bilgi sorusu ve 20 beslenme alışkanlığı sorusu olmak üzere toplam 33 sorudan oluşan anket formu kullanılmıştır. Deneklere öncelikle anketle ilgili açıklamalar yapılmış, anketler sporcu yöneticileri aracılığıyla veya doğrudan sporculara dağıtılmış, doldurulduktan sonra da aynı yolla kontrol edilerek toplanmıştır. Denekler, sorulara dikkatli ve güvenilir bilgiler vermeleri konusunda uyarılmıştır. İstatiksel hesaplamalar SPSS (version 14.0) programında yapılmıştır. Elde edilen verilerin frekans ve yüzde değerleri hesaplanmış, farklı kategorilerde yer alan takımlar arasındaki farkları bulmak için ki-kare testi uygulanmıştır. P değerinin 0,05'ten küçük olduğu durumlarda gruplar arası fark anlamlı kabul edilmiştir.

Bulgular

Araştırmaya katılan profesyonel futbolcuların yaş ortalamaları $24,6 \pm 3,8$ yıl, amatör futbolcuların yaş ortalamaları $23,2 \pm 3,8$ yıl; profesyonel futbolcuların vücut ağırlıkları $72,9 \pm 4,4$ kg, amatör futbolcuların vücut ağırlıkları $73,1 \pm 4,5$ kg olarak bulunmuştur.

Profesyonel futbolcuların %52,5'i lise ve dengi okul, %47,1'i lisans; Amatör futbolcuların %64,2'si lise ve dengi okul eğitim düzeyinde bulunmaktadır. Profesyonel futbolcuların %53,3'ü aylık 2000 YTL ve üzeri gelir elde ederlerken, Amatör futbolcuların %51,7'si 500 YTL ve altı gelire sahiptir.

Tablo 1: Profesyonel ve Amatör Futbolcuların “Sporcu beslenmesi konusunda ki bilgilerinizi yeterli buluyor musunuz?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

Futbolcu Grubu		Evet	Hayır	Fikrim Yok	TOPLAM
Profesyonel	N	158	64	18	240
	%	65,8	26,7	7,5	100
Amatör	N	49	61	10	120
	%	40,8	50,8	8,3	100
TOPLAM	N	207	125	28	360
	%	57,5	34,7	7,8	100

$$X^2=22,223$$

$$p=0,000$$

Profesyonel futbolcuların %65,8'i evet, %26,7'si hayır, %7,5'i ise fikrim yok; Amatör futbolcuların %40,8'i evet, %50,8'i hayır, %8,3'ü ise fikrim yok cevaplarını vermişlerdir. Gruplar arasında $p < 0,001$ düzeyinde anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 2: “Beslenme bilgisini nereden öğrendiniz?” sorusuna verilen cevapların dağılımı

Futbolcu Grubu		Antrenör	Beslenme Kitabı	Yazılı ve Görsel Medya	TOPLAM
Profesyonel	N	51	47	62	160
	%	31,9	29,4	38,8	100
Amatör	N	25	17	9	51
	%	49	33,3	17,6	100
TOPLAM	N	76	64	71	211
	%	36	30,3	33,6	100
$X^2=8,474$		$p=0,014$			

Bilgi kaynağı olarak, profesyonellerin %31,9'u antrenörlerini, %38,8'i ise yazılı ve görsel medyayı; Amatör futbolcuların %49'u antrenörlerini, %33,3'ü beslenme kitaplarını göstermişlerdir. Gruplar arasında $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 3: “Öğün atladığınız oluyor mu?” sorusuna verilen cevapların dağılımı

Futbolcu Grubu		Evet	Hayır	TOPLAM
Profesyonel	N	106	134	240
	%	44,2	55,8	100
Amatör	N	87	33	120
	%	72,5	27,5	100
TOPLAM	N	193	167	360
	%	53,6	46,4	100
$X^2=25,824$		$p=0,000$		

Profesyonel futbolcuların %44,2'si öğün atladıklarını, %55,8'i ise öğün atlamadıklarını; Amatörlerin %72,5'i öğün atladıklarını, %27,5'i ise öğün atlamadıklarını belirtmişlerdir. Gruplar arasında $p < 0,001$ düzeyinde anlamlı bir farklılık vardır.

Saygın, Ö., Göral, K., Gelen, E., (2009). Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 6:2. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

Tablo 4: “Genellikle hangi öğünü atlıyorsunuz?” sorusuna verilen cevapların dağılımı

Futbolcu Grubu		Kahvaltı	Öğle Yemeği	Akşam Yemeği	TOPLAM
Profesyonel	N	67	40	0	107
	%	62,6	37,4	0	100
Amatör	N	45	38	4	87
	%	51,7	43,7	4,6	100
TOPLAM	N	112	78	4	194
	%	57,7	40,2	2,1	100

$X^2=6,379$ $p=0,041$

Öğün atladığını söyleyen profesyonel futbolcuların %62,6’sı kahvaltıyı, %37,4’ü öğle yemeğini, Amatörlerin ise %51,7’si kahvaltıyı, %43,7’si öğle yemeğini atladıklarını belirtmişlerdir. Gruplar arasında $p<0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 5: Profesyonel ve Amatör Futbolcuların “Kahvaltı yapmadığınızda hangi sorunla karşılaşıyorsunuz?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

Futbolcu Grubu		Yorgunluk	Halsizlik	Dikkat Azlığı	TOPLAM
Profesyonel	N	136	64	17	217
	%	62,7	29,5	7,8	100
Amatör	N	46	44	23	113
	%	40,7	38,9	20,4	100
TOPLAM	N	182	108	40	330
	%	55,2	32,7	12,1	100

$X^2=18,135$ $p=0,000$

Kahvaltı yapmadıkları zaman profesyonel futbolcuların %62,7’si yorgunluk, %29,5’i halsizlik, %7,8’i dikkat azlığı; Amatör futbolcuların %40,7’si yorgunluk, %38,9’u halsizlik, %20,4’ü de dikkat azlığı sorunlarıyla karşılıklarını belirtmişlerdir. Gruplar arasında $p<0,001$ düzeyinde anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 6: “Alkol kullanıyor musunuz?” sorusuna verilen cevapların dağılımı

Futbolcu Grubu		Evet	Hayır	TOPLAM
Profesyonel	N	101	139	240
	%	42,1	57,9	100
Amatör	N	58	62	120
	%	48,3	51,7	100
TOPLAM	N	159	201	360
	%	44,2	55,8	100

$X^2=1,267$ $p=0,260$

Profesyonel futbolcuların %42,1'inin alkol kullandıkları, %57,9'unun kullanmadıkları; Amatör futbolcuların %48,3'ünün alkol kullandıkları, %51,7'sinin ise kullanmadıkları bulunmuştur. Gruplar arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 7: Profesyonel ve Amatör Futbolcuların “Alkol alışkanlığınız varsa ne kadar sık kullanıyorsunuz?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

Futbolcu Grubu		Her gün	3-4 Günde bir	Haftada bir	Ayda bir	TOPLAM
Profesyonel	N	3	56	28	15	102
	%	2,9	54,9	27,5	14,7	100
Amatör	N	0	11	27	19	57
	%	0	19,3	47,4	33,3	100
TOPLAM	N	3	67	55	34	159
	%	1,9	42,1	34,6	21,4	100

$$X^2=22,803$$

$$p=0,000$$

Alkol kullanan profesyonel futbolcuların, %54,9'u 3-4 günde bir, %27,5'i haftada bir, %14,7'si ayda bir, %2,9'u da her gün alkol aldıklarını, Amatör futbolcuların %19,3'ü 3-4 günde bir, %47,4'ü haftada bir, %33,3'ü ayda bir alkol kullandıklarını belirtmişlerdir. Gruplar arasında $p<0,001$ düzeyinde anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 8: “Sigara kullanıyor musunuz?” sorusuna verilen cevapların dağılımı

Futbolcu Grubu		Evet	Hayır	TOPLAM
Profesyonel	N	61	179	240
	%	25,4	74,6	100
Amatör	N	65	55	120
	%	54,2	45,8	100
TOPLAM	N	126	234	360
	%	35	65	100

$$X^2=29,066$$

$$p=0,000$$

Profesyonel futbolcuların %25,4'ünün sigara kullandıkları, %74,6'sının kullanmadıkları; Amatör futbolcuların %54,2'sinin kullandıkları, %45,8'inin kullanmadıkları bulunmuştur. Gruplar arasında $p<0,001$ düzeyinde anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 9: Profesyonel ve Amatör Futbolcuların “Sigara alışkanlığınız varsa ne kadar sık kullanıyorsunuz?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

Futbolcu Grubu		Her gün	3-4 Günde bir	Haftada bir	TOPLAM
Profesyonel	N	45	15	1	61
	%	73,8	24,6	1,6	100
Amatör	N	56	5	4	65
	%	86,2	7,7	6,2	100
TOPLAM	N	101	20	5	126
	%	80,2	15,9	4	100

$$X^2=7,819$$

$$p=0,019$$

Sigara kullanan profesyonel futbolcuların %73,8'i her gün, %24,6'sı 3-4 günde bir; Amatör futbolcuların %86,2'si her gün, %7,7'si 3-4 günde bir içtiklerini belirtmişlerdir. Gruplar arasında $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 10: “Antrenman süresince sıvı alımına dikkat eder misiniz?” sorusuna verilen cevapların dağılımı

Futbolcu Grubu		Evet	Hayır	TOPLAM
Profesyonel	N	201	39	240
	%	83,8	16,3	100
Amatör	N	98	22	120
	%	81,7	18,3	100
TOPLAM	N	299	61	360
	%	83,1	16,9	100

$$X^2=0,247 \quad p=0,619$$

Antrenman süresince sıvı alımına dikkat eder misiniz? sorusuna profesyonel futbolcuların %83,8'i evet, %16,3'ü hayır; Amatör futbolcuların %81,7'si evet, %18,3'ü ise hayır cevabını vermişlerdir. Gruplar arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 11: “Müsabaka öncesi ne kadar sıvı tüketirsiniz?” sorusuna verilen cevapların dağılımı

Futbolcu Grubu		0,5 lt ve az	0,5–1 lt	1-2 lt	2 lt den fazla	TOPLAM
Profesyonel	N	52	93	61	34	240
	%	21,7	38,8	25,4	14,2	100
Amatör	N	62	37	16	5	120
	%	51,7	30,8	13,3	4,2	100
TOPLAM	N	114	130	77	39	360
	%	31,7	36,1	21,4	10,8	100

$$X^2=36,971 \quad p=0,000$$

Müsabaka öncesi profesyonellerin %38,8'i 0,5-1 litre, %21,7'si 0,5 litre ve daha az, %25,4'ü 1-2 litre; Amatör futbolcuların %30,8'i 0,5-1 litre, %51,7'si 0,5 litre ve daha az, %13,3'ü 1-2 litre sıvı tüketimi yaptıklarını belirtmişlerdir. Gruplar arasında $p < 0,001$ düzeyinde anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 12: “Müsabaka öncesi hangi tür yiyecekleri tüketirsiniz?” sorusuna verilen cevapların dağılımı

Futbolcu Grubu		Karbonhidrat	Protein	Vitamin	Yağ	TOPLAM
Profesyonel	N	188	24	28	0	240
	%	78,3	10	11,7	0	100
Amatör	N	54	26	38	2	120
	%	45	21,7	31,7	1,7%	100
TOPLAM	N	242	50	66	2	360
	%	67,2	13,9	18,3	0,6	100

$$X^2=42,518 \quad p=0,000$$

Profesyonel futbolcuların %78,3'ü karbonhidrat içerikli, %11,7'si vitamin, %10'u da protein içerikli besinleri; Amatörlerin ise %45'i karbonhidrat, %31,7'si vitamin, %21,7'si de protein içerikli besinleri tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Gruplar arasında $p<0,001$ düzeyinde anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 13: “Öğün dışında içecek olarak hangilerini daha çok tüketiyorsunuz?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

Futbolcu Grubu		Kola	Meyve Suyu	Su	Çay-Kahve	TOPLAM
Profesyonel	N	10	111	55	64	240
	%	4,2	46,3	22,9	26,7	100
Amatör	N	21	36	35	28	120
	%	17,5	30	29,2	23,3	100
TOPLAM	N	31	147	90	92	360
	%	8,6	40,8	25	25,6	100

$X^2=23,287$ $p=0,000$

Öğün dışı içecek olarak profesyonel futbolcuların, %46,3'ü meyve suyunu, %26,7'si çay ve kahveyi, %22,9'u suyu, %4,2'si kolayı; Amatör futbolcuların %30'u meyve suyu, %29,2'si suyu, %23,3'ü çay ve kahveyi, %17,5'i kolayı daha sık tükettiklerini belirtmişlerdir. Gruplar arasında $p<0,001$ düzeyinde anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 14: Profesyonel ve Amatör Futbolcuların “Öğün dışında yiyecek olarak hangilerini daha çok tüketiyorsunuz?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

Futbolcu Grubu		Bisküvi	Çikolata	Tost	Meyve	TOPLAM
Profesyonel	N	12	63	19	146	240
	%	5	26,3	7,9	60,8	100
Amatör	N	14	39	8	59	120
	%	11,7	32,5	6,7	49,2	100
TOPLAM	N	26	102	27	205	360
	%	7,2	28,3	7,5	56,9	100

$X^2=8,105$ $p=0,044$

Profesyonel futbolcuların %60,8'i meyveyi, %26,3'ü çikolatayı, %7,9'u tost ve %5'i bisküviyi; Amatör futbolcuların %49,2'si meyveyi, %32,5'i çikolatayı, %6,7'si tost ve %11,7'si bisküviyi öğün dışı daha çok tüketmektedirler. Gruplar arasında $p<0,001$ düzeyinde anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 15: Profesyonel ve Amatör Futbolcuların “Yeterli beslendiğinizi düşünüyor musunuz?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

Futbolcu Grubu		Evet	Hayır	TOPLAM
Profesyonel	N	188	52	240
	%	78,3	21,7	100
Amatör	N	53	67	120
	%	44,2	55,8	100
TOPLAM	N	241	119	360
	%	66,9	33,1	100

$X^2=42,202$

$p=0,000$

Profesyonel futbolcuların %78,3’ü yeterli düzeyde beslenebildiklerini, %21,7’si ise iyi beslenemediklerini; Amatör futbolcuların %44,2’si yeterli beslenebildiklerini, %55,8’i ise iyi beslenemediklerini belirtmişlerdir. Gruplar arasında $p<0,001$ düzeyinde anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 16: Profesyonel ve Amatör Futbolcuların “Akşam geç vakitlerde yemek yiyor musunuz?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

Futbolcu Grubu		Evet	Hayır	TOPLAM
Profesyonel	N	75	165	240
	%	31,3	68,7	100
Amatör	N	58	62	120
	%	48,3	51,7	100
TOPLAM	N	133	227	360
	%	36,9	63,1	100

$X^2=10,022$

$p=0,002$

Profesyonel futbolcuların %31,3’ünün Amatörlerin ise %48,3’ünün akşam geç vakitlerde yemek yedikleri ortaya çıkmıştır. Gruplar arasında $p<0,005$ düzeyinde anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 17: Profesyonel ve Amatör Futbolcuların “Alışverişlerde aldığınız maddelerin son kullanma tarihlerine dikkat eder misiniz?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

Futbolcu Grubu		Evet	Hayır	TOPLAM
Profesyonel	N	184	56	240
	%	76,7	23,3	100
Amatör	N	80	40	120
	%	66,7	33,3	100
TOPLAM	N	264	96	360
	%	73,3	26,7	100

$X^2=4,091$

$p=0,043$

Alışverişlerde aldığınız maddelerin son kullanma tarihlerine dikkat eder misiniz? Sorusuna, profesyonel futbolcuların %76,7’si evet, %23,3’ü hayır; Amatör futbolcuların

Saygın, Ö., Göral, K., Gelen, E., (2009). Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 6:2. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

%66,7'si evet, %33,3'ü hayır cevabını vermişlerdir. Gruplar arasında $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık vardır.

Tablo 18: Profesyonel ve Amatör Futbolcuların “Düzenli şekilde destekleyici ürün (vitamin, mineral, karbonhidrat, aminoasit tabletleri, v.b) supplementleri alıyor musunuz?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

Futbolcu Grubu		Evet	Hayır	TOPLAM
Profesyonel	N	134	106	240
	%	55,8	44,2	100
Amatör	N	30	90	120
	%	25	75	100
TOPLAM	N	164	196	360
	%	45,6	54,4	100

$X^2=30,665$

$p=0,000$

Profesyonel futbolcuların %55,8'i düzenli şekilde destekleyici ürün aldıklarını, %44,2'si ise bu ürünleri kullanmadıklarını; Amatör futbolcuların %25'i kullandıklarını, %75'i ise kullanmadıklarını belirtmişlerdir. Gruplar arasında $p < 0,001$ düzeyinde anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 19: Profesyonel ve Amatör Futbolcuların “Enerji supplementleri kullanmanız kim tarafından önerildi?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

Futbolcu Grubu		Antrenör	Kondisyoner	Kendi İradem	Beslenme Uzmanı	TOPLAM
Profesyonel	N	15	23	88	8	134
	%	11,2	17,2	65,7	6	100
Amatör	N	10	4	10	6	30
	%	33,3	13,3	33,3	20	100
TOPLAM	N	25	27	98	14	164
	%	15,2	16,5	59,8	8,5	100

$X^2=18,042$

$p=0,000$

Enerji supplementleri kullanmanız kim tarafından önerildi? Sorusuna profesyonel futbolcuların %65,7'si kendi iradem, %11,2'si antrenör, %6'sı da beslenme uzmanı; Amatör futbolcuların %33,3'ü kendi iradem, %33,3'ü antrenör, %20'si beslenme uzmanı cevaplarını vermişlerdir. Gruplar arasında $p < 0,001$ düzeyinde anlamlı bir farklılık vardır.

Saygın, Ö., Göral, K., Gelen, E., (2009). Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 6:2. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

Tablo 20: Profesyonel ve Amatör Futbolcuların “En son yemeği müsabakadan kaç saat önce tüketirsiniz?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

Futbolcu Grubu		1-2 saat	3-4 saat	TOPLAM
Profesyonel	N	0	240	240
	%	0	100	100
Amatör	N	9	111	120
	%	7,5	92,5	100
TOPLAM	N	9	351	360
	%	2,5	97,5	100
$X^2=18,462$		$p=0,000$		

En son yemeği müsabakadan kaç saat önce tüketirsiniz?” Sorusuna profesyonel futbolcuların tamamı 3-4 saat; Amatör futbolcuların %92,5’i 3-4 saat, sadece %7,5’i 1-2 saat cevabını vermişlerdir. Gruplar arasında $p<0,001$ düzeyinde anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 21: “Günde kaç öğün yemek tüketirsiniz?” sorusuna verilen cevapların dağılımı

Futbolcu Grubu		1-2 öğün	3-4 öğün	5 öğün ve üstü	TOPLAM
Profesyonel	N	0	208	32	240
	%	0	86,7	13,3	100
Amatör	N	5	110	5	120
	%	4,2	91,7	4,2	100
TOPLAM	N	5	318	37	360
	%	1,4	88,3	10,3	100
X ² =16,767		p=0,000			

“Günde kaç öğün yemek tüketirsiniz?” Sorusuna profesyonel futbolcuların %86,7’si 3-4 öğün, %13,3’ü 5 öğün ve üstü; Amatör futbolcuların %91,7’si 3-4 öğün, %4,2’si 5 öğün ve üstü, %4,2’si ise 1-2 öğün cevaplarını vermişlerdir. Gruplar arasında $p<0,001$ düzeyinde anlamlı bir farklılık vardır.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışma, futbolcuların beslenme alışkanlıklarının araştırılması, amatör ve profesyonel sporcu olma durumlarına göre farklılıkların incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Sporcu beslenmesi, beslenme bilimi kapsamında “egzersiz-beslenme” etkileşimini inceleyen ve son 25 yılda yapılan çalışmalarla önemi giderek artan bir alandır. İnsan genetik

havuzunun uç noktalarında bulunan ve fiziksel olarak mümkün olabilecek antrenman limitlerini zorlayan elit sporcular bu özellikleriyle beslenme-performans ilişkisinin ortaya konması için iyi bir model oluşturmaktadır. Uygun beslenme, elit olmayan bir sporcuya dünya çapında bir oyunu olma şansı tanımaz. Ancak elit sporcularda antrenman ve genetik koşulların benzer olduğu ve rekabetin üst düzeyde yaşandığı ortamda beslenmenin uygunluğu kazanmak için tek unsur olabilir (Başoğlu, 2004). Sporcunun; vücudunu geliştirmesi, sağlığını koruması ve yüksek sportif performansa ulaşabilmesi, ancak dengeli, düzenli ve amaca uygun beslenme yoluyla olur (Sevim, 2007).

Her sporcu gibi futbolcuda beslenmesine dikkat etmek zorundadır. Antrenmanlardaki yüksek şiddetteki yüklenme ve müsabakalardan dolayı oluşan güç ve performans kaybı neticesi, futbolcu tekrar eski gücüne sahip olabilmek için beslenmeyi ön planda tutmak mecburiyetindedir. Futbolda, beslenme, antrenman ve maç iç içedir. Doğru ve dengeli beslenme performansı olumlu yönde etkilerken, kötü beslenme antrenman ve maçların başarısını olumsuz yönde etkilemektedir (Günay, 2001).

Araştırmaya katılan profesyonel futbolcuların yaş ortalamaları $24,6 \pm 3,8$ yıl, amatör futbolcuların yaş ortalamaları $23,2 \pm 3,8$ yıl; profesyonel futbolcuların vücut ağırlıkları $72,9 \pm 4,4$ kg, amatör futbolcuların vücut ağırlıkları $73,1 \pm 4,5$ kg olarak bulunmuştur. Amatör ve profesyonel futbolcuların genel olarak lise ve dengi okul ile lisans düzeyinde eğitim seviyesine sahip oldukları görülmüştür. Profesyonel futbolcuların gelir düzeyinin amatörler göre çok daha yüksek olduğu, profesyonellerin büyük çoğunluğunun 2000 YTL ve üzeri aylık gelir elde ederlerken, Amatör futbolcuların ise 500 YTL ve altı gelire sahip oldukları; araştırmaya katılan futbolcuların büyük çoğunluğunun (%57,5), sporcu beslenmesi konusunda ki bilgilerinin yeterli olduğunu düşündükleri belirlenmiştir. Tüm futbolcuların %36'sının beslenme bilgilerini antrenörlerinden aldıkları bulunmuştur. Buna rağmen yapılan bazı araştırmalarda (Bayraktar, 2002; Yıldırım, 2000) antrenörlerin beslenme bilgi düzeyleri de istenilen seviyede bulunmamıştır.

Göral ve arkadaşlarının (2006) yaptığı çalışmada, amatör futbolcuların %70,8'inin lise ve dengi okul, %16,7'sinin lisans, %12,5'inin ilköğretim; başka bir çalışmaya göre ise, futbolcuların %67,5'inin lise, %25'inin lisans, %7,5'inin ilköğretim eğitim düzeylerine sahip oldukları görülmektedir (Öztürk, 2006). Pulur ve Cicioğlu' nun (Pulur, 2001) yaptıkları çalışmada, sporcuların %54 gibi büyük bir kısmı sporcu beslenmesi konusunda bilgili

olduklarını, Atay ve arkadaşları yapmış oldukları çalışmada futbolcuların % 73,7'sinin beslenme konusunda iyi ve çok iyi düzeyde beslenme bilgisine sahip olduklarını, % 26,2'si ise beslenme konusunda düşük ve orta düzeyde bilgiye sahip olduklarını belirtmektedirler (Atay, 2006).

Sivrikaya' ya (2006) göre sporcuların %76,6'sı, Sürücüoğlu ve arkadaşlarının çalışmasına göre sporcuların %38,3'ü, beslenme ile ilgili bilgi kaynağı olarak antrenörlerini göstermişlerdir (Sivrikaya, 2006; Sürücüoğlu, 1996). Şenel ve arkadaşlarının (2004) yaptığı çalışmada, sporcuların %42,5'i bilgi kaynağı olarak antrenörlerini, % 25,8'i ise kitap-dergi, radyo-televizyonu göstermektedirler (Şenel, 2004). Bu da antrenörlerin beslenme bilgisi konusunda sporcular üzerinde önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir. Oysaki antrenörlerin beslenme tutumları üzerine yapılan bir başka çalışmada, sporcu beslenmesi konusunda verilen seminerlerden bilgi edinenlerin oranı, %24,3 iken, bilgi edinmeyen antrenörlerin %75,7 oranında olması düşündürücü bir sonuç olarak ifade edilebilir (Bayraktar, 2002).

Elde edilen bulguların Pulur (2001), Atay (2006), Sürücüoğlu (1996), Göral (2006), Şenel' in (2004) araştırmalarıyla paralellik gösterdiği, Sivrikaya'nın (2004) çalışmasıyla ise paralellik göstermediği görülmektedir. Bunun sebebinin, seçilen deneklerin özelliklerinin farklılığından kaynaklanabileceğini söyleyebiliriz.

Yapılan araştırmada amatör futbolcuların büyük kısmının günlük öğünlerden birini atlarken (%72,5), profesyonel futbolcuların çoğunluğunun ise öğün atlamadıkları (%55,8); öğün atladığını söyleyenlerin %57,7'sinin kahvaltı öğününü atladıkları; futbolcuların genelinde alkol (%44,2) ve sigara (%35) gibi zararlı alışkanlıkların yaygın olduğu, amatör futbolcuların profesyonellere oranla daha çok alkol ve sigara kullandıkları; büyük çoğunluğunun (%83,1) sıvı alımına dikkat ettiklerini belirtmelerine rağmen, sıvı tüketimlerinin yetersiz olduğu belirlenmiştir.

Şanlıer ve Arıkan (2000) sporcuların 48,1'inin öğün atladıklarını ve atlanan öğünün genellikle (%51,4) sabah kahvaltısı olduğunu belirtmişlerdir. Bulduk ve arkadaşları sporcuların %36,8'inin öğün atladığını, öğün atlayanlarında %47'sinin sabah, %46'sının öğle ve %7'sinin de akşam öğünlerini atladıklarını, Arıkan ve Şanlıer (2006) sporcuların %68,1'inin öğün atladıklarını, atlanan bu öğünlerin %58,6'sının sabah, %41,4'ünün ise öğlen öğünlerinin oluşturduğunu bildirmişlerdir.

Atamtürk ve arkadaşlarının (2007), Kuzey Kıbrıslı 232 futbolcu üzerine yaptıkları çalışmada, futbolcuların %55,2'si sigara, %52,4'ü de alkol; Akıl'ın (2007) çalışmasına göre, sporcuların %43,2'si alkol, %27'si de sigara kullandıklarını, Bilgiç ve arkadaşlarına göre, sporcuların %29,4'ü sigara kullanmakta, %33,3'ü günde 15 ve daha fazla adet sigara içmektedirler (Bilgiç, 2002). Javandel ve Berahmandpour (2007), yaptıkları çalışmada, maç günü kahvaltıda, öğle yemeğinde ve maçtan 10-15 dk önce fazladan sıvı alınması gerektiğini belirtmişlerdir (Javandel ve Berahmandpour, 2007). Bilgiç ve arkadaşları, (2002) sporcuların %88,2'si müsabaka sonrasında susuzluk hissettiklerini ve %84,3'ü de müsabaka öncesi 0,5 litre ve daha az sıvı tükettiklerini bulmuşlardır (Bayrakdar, 2008). Özmerdivenli ve Karacabey'in (2002) çalışmasına göre, böylesine önemli görevleri olan su için voleybolcuların %12'si, basketbolcuların %24'ü antrenman ve maç sonrası alınmasının önemli olduğunu vurgulamışlardır. Buradan anlaşılmaktadır ki, sporcuların büyük bir bölümü suyun görevini sadece susuzluğu gidermek olarak değerlendirmektedir. Halbuki su, sporcunun performansını kısa sürede olumlu ya da olumsuz etkileyebilecek en önemli besin ögesidir (Özmerdivenli ve Karacabey, 2002).

Araştırmamız literatürdeki bilimsel çalışmalarla paralellik göstermektedir.

Yapılan araştırmada, müsabaka öncesi yiyecek olarak, profesyonel futbolcuların amatör futbolculara göre büyük kısmının karbonhidrat içerikli besinleri tercih ettikleri; Futbolcular arasında enerji artırıcı olduğu düşünülen mineral ve vitamin tamamlayıcılarının, düzenli şekilde oldukça yaygın olarak (%45,6) ve büyük çoğunluğunun kendi iradeleri (%59,8) ile kullanıldığı belirlenmiştir. Profesyonel futbolcularda destekleyici ürün kullanım oranı amatörlere göre çok daha fazla olduğu görülmüştür.

Hickner ve ark. (1997), egzersizden sonra sporcuların karbonhidrat depolamak için daha gelişmiş bir yeteneğe sahip olduğunu ve sporculara yüksek glisemiks indeks içeren yiyecekler verilmesini tavsiye etmektedir (Hickner ve ark., 1997). Yıllardır sporcular ek protein alımının kas performansını arttırdığına inanmakta, beslenme uzmanları ve fizyologlar ise optimal sporcu performansı için ek proteinin gerekli olup olmadığını tartışmaktadırlar (Gürsoy, 2001). Ayça ve Çiloğlu'nun (1997) futbolcular üzerine yaptıkları bir çalışmada 127 futbolcunun %37'si protein tozları, aminoasitler ve spor içeceklerini kullanmaktadırlar (Ayça ve Çiloğlu, 1997).

Akıl (2007), çalışmasında araştırmaya katılan sporcuların %76,4'ünün enerji arttırıcı kullandıklarını, %6,6'sının kullanmadığını, %17'sinin de bazen bu ürünlerden yararlandığını bildirmiştir. Douglas ve Douglas'da (1984) yaptığı bir çalışmada sporcuların yüksek oranda vitamin ve mineral ilavesi (%58) kullandığını bulmuştur (Douglas ve Douglas, 1984).

Bozkurt'un (2001), çalışmasına göre, sporcuların %44,3'ü enerji arttırıcı olarak düşündüğü besinleri kullanırken, %52,1'i kullanmadıklarını belirtmişlerdir (Bozkurt, 2001). Öztürk, çalışmasında, Amatörler arasında vitamin-mineral preparatı, enerji içeceği, sporcu içeceği gibi ürünlerin kullanım oranının profesyonellere göre çok daha düşük olduğunu bulmuştur (Öztürk, 2006). Massad ve arkadaşları da (1995) bir çalışmalarında sporcuların %41,7'sinin vitamin ve mineral ilavesi kullandığını bulmuştur (Massad ve ark, 1995). Güler ve arkadaşlarının (2004) çalışmasına göre, sporcuların %25,4'ünün ilave spor besini kullandığını, 74,6' sının ise kullanmadığını; Swirzinski ve arkadaşları (2000) da futbolcuların %31'inin ilave spor besini kullandığını bulmuşlardır (Swirzinski ve ark., 2000).

Araştırmamız literatürdeki bilimsel çalışmalarla paralellik göstermektedir.

Araştırmamıza katılan profesyonel futbolcuların tamamının, amatörlerin %92,5'inin, tüm futbolcuların da %97,5'inin müsabaka öncesi son yemeği 3-4 saat önce yediklerini söylemiş olmaları, bu konuyla ilgili yeterli bilgiye sahip oldukları şeklinde değerlendirilebilir. Profesyonel ve amatör futbolcuların büyük çoğunluğu günde 3-4 öğün yemek yediklerini belirtmişlerdir.

Öztürk (2006), profesyonel futbolcuların tamamının müsabakadan 3-4 saat önce, amatör futbolcuların ise %95'inin 2-3 saat önce beslenme alışkanlığına sahip olduklarını bildirmektedir (Öztürk, 2006). Sporcu yarışmaya, yediklerini sindirmiş olarak çıkmalıdır. Aç ya da tok olmak performansı olumsuz yönde etkilemektedir (Pulur, 2001).Şanlıer ve arkadaşının yaptıkları çalışmada, (Şanlıer, 2000) sporcuların %49,8'inin günde üç defa, %28,4'ünün dört defa, %14'ünün günde iki defa, %7,8'inin de beş ve daha fazla sayıda öğün yemek tükettikleri, Atay ve arkadaşlarının (2006) çalışmasında, futbolcuların %82,8'inin 3 öğün tükettikleri, Sağlam (1993) yaptığı çalışmada, futbolcuların %84,6'sı günde 3 öğün, %12,5'inin dört öğün ve üstü tükettiklerini bulmuştur (Atay, 2006; Sağlam, 1993).

Leblanc ve arkadaşları (2001) genç Fransız futbolcular üzerine yapmış oldukları çalışmada, öğün sayılarının yetersiz olduğunu bulmuşlardır (Leblanc ve ark.,2002). Yapılan çalışmalar, öğün sayısı ve zamanlarının fiziksel performansı etkilediğini göstermektedir.

Öğün sayısı beş olan sporcuların, üç öğün yiyenlere göre daha iyi performans gösterdiği ve toplam çalışma veriminin beş öğünle arttırıldığı belirlenmiştir (Pulur, 2001).

Abood ve arkadaşlarının (2004) yaptığı başka bir çalışmada futbolcuların beslenme bilgi düzeyleri ölçülmüş, beslenme bilgileri yetersiz bulunmuştur (Abood ve ark., 2004). Bir başka çalışmada ise 1455 sporcu üzerinde yaptıkları bir araştırmada sporcuların sosyal ekonomik durumları, beslenme bilgi ve alışkanlıklarını incelemişlerdir. Araştırma sonunda sporcuların beslenme sorunlarının olduğu ortaya çıkmıştır. Bu da beslenme ile ilgili bilgilerin yetersizliği sonucunu karşımıza getirmektedir (Ersoy, 1998; Süel, 2006).

Öztürk' ün (2006) yaptığı çalışmada ise, genel olarak profesyonellerin amatör futbolculara göre daha düzenli beslendikleri ortaya çıkmıştır (Öztürk, 2006).

Araştırmamız literatürdeki bilimsel çalışmalarla paralellik göstermektedir.

Maughan (2002), iyi bir beslenme programı olmaksızın optimal performansın gerçekleşmeyeceğini, toparlanmanın gecikmesi nedeniyle antrenman ve yarışmaların başarıyla sürdürülemeyeceğini belirtmektedir (Maughan, 2002).

Sonuç olarak, ulusal düzeyde ve uluslar arası platformda başarı arayan kulüpler, antrenörler ve sporcular, beslenme konusunda bir uzman ile işbirliği yapmalıdırlar. Yerli ve yabancı literatürde, sporcuların beslenme alışkanlıkları ile ilgili yapılan araştırmalara paralel çalışmamızın konusunu teşkil eden amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme alışkanlıklarının iyi durumda olmadığı; beslenme problemlerinin bulunduğu ortaya çıkmaktadır.

Bilimsel çalışmalarla desteklenmiş beslenme bilgileri ışığında, sporcuların ve antrenörlerin beslenme eğitimi, seminer, kurs, panel, v.b. ile desteklenmelerinin, yazılı ve görsel medyada ise bu konunun öneminin devamlı vurgulanmasının çok faydalı olacağı kanısındayız.

Kaynaklar

- 1-Abood, D.A., Black, D.R., Birnbaum, R.D. (2004), Nutrition education intervention for college female athletes. *Journal Nutrition Education Behaviour*; 36 (3); 135-7.
- 2-Akıl, C. (2007) *Dayanıklılık sporcularında beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi*. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Besin Hijyeni ve Teknolojisi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- 3-Alpar R., Ersoy G., Karagül A. (1994), *Yüzücü beslenmesi el kitabı*, Ankara,
- 4-Arılan, B., Şanlıer, N. (2006), Amatör tenisçilerin beslenme durumlarının ve bazı antropometrik ölçümlerinin saptanması. 9. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitapçığı*, s.428-431, Muğla, Türkiye.
- 5-Atamtürk, H., Ahmedov, Ş., Tokmak, H. (2007), Lifestyles and nutritional habits of footballers from North Cyprus Football League. *Journal of Sports Science and Medicine*, Suppl.10, s.158.
- 6-Atay, E., Kılınç, F., Çetinkaya, E., Kılıç, T. (2006) Türkiye yarı finallerine katılan yıldızlar kategorisi ilköğretim okulları futbolcularının beslenme alışkanlık düzeylerinin incelenmesi. 9.*Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitapçığı*, s.475-477, Muğla, Türkiye.
- 7-Ayça, B., Çiloğlu, F. (1997) Futbolcuların performans arttırmak amacıyla kullandıkları ilaçlar ve besin tamamlayıcıları. VI. *Ulusal Spor Hekimliği Kongresi*, İzmir, Türkiye.
- 8-Başıoğlu, S. (2004) *Sporcu beslenmesi, doping ve futbolda performans artırma yöntemleri*”, Form Reklam Hizmetleri, İstanbul.
- 9-Bayraktar, A., Saygın Ö., Karacabey K., Gelen E. (2008) Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıklarının incelenmesi. 1.*Adli Bilimler ve Spor Kongresi, Bildiri Kitapçığı*, s.45, Ankara, Türkiye.
- 10-Bayraktar, I. (2002) *Olimpik Branş Antrenörlerinin Beslenme Tutumlarının Araştırılması (Ankara İl Örneği)*., Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- 11-Baysal A. (2002), “*Beslenme*”, Hatipoğlu Yayınevi, s.487, Ankara.
- 12-Bilgiç, C., Bilgiç, P., Ersoy, G. (2002) 2001 Akdeniz oyunlarına katılan türk sporcuların beslenme bilgi ve uygulamalarının değerlendirilmesi. 7. *Spor Bilimleri Kongresi*, s.171, Antalya.

- Saygın, Ö., Göral, K., Gelen, E., (2009). Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 6:2. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>
-
- 13-Bozkurt, İ. (2001) *Beden eğitimi ve spor yüksek okullarında aktif spor yapan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi ve değerlendirilmesi*, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- 14-Bulduk, S. (2002) *Beslenme İlkeleri ve Menü Planlama*. Detay Yayınları, s.11, Ankara.
- 15-Douglas, P.D., Douglas, J.G. (1984) Nutrition knowledge and food practices of high school athletes. *J. Am. Diet. Assoc.*, 84:1198-1202.
- 16-Dündar U. (1996) *Antrenman teorisi*. Sporsal Kuram Dizisi, 3.Basım, Ankara.
- 17-Ersoy,G. (1998) *Sağlıklı yaşam, spor ve beslenme*. Damla Matbaacılık, Ankara.
- 18-Göral, K., Çevik, H., Saygın, Ö., Öcal, K. (2006) Amatör futbolcuların beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitapçığı*, s.548, Muğla, Türkiye
- 19-Güler, D., Şenel, Ö., Çolak, M., Dönmez, G., Zorba, E. (2004) Bazı takım sporlarındaki üst düzey sporcuların ergojenik yardımcılar hakkındaki bilgi ve kullanım düzeyleri. *The 10th Ichper SD Europe Congress & 8th International Sport Science Congress*, s.134, Antalya, Türkiye
- 20-Günay, M. (2001) *Futbol antrenmanın bilimsel temelleri*. Gazi Kitapevi, Ankara.
- 21-Güneş, Z. (2005) *Spor ve beslenme*. Nobel Yayın Dağıtım, 4.Baskı, s.1, Ankara.
- 22-Gürsoy, R., Aktaş, Ö., Dane, Ş. (2001) Beslenme ve besinsel ergojenikler 1 : karbonhidrat, yağ ve proteinler. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Vol:1, Sayı:2, s.19-27.
- 23-Hickner, R.C., Fisher, J.S., Hansen, P., Racette, S., Mier, C.M., Turner, M.J., Holloszy, J. (1997) Muscle glycogen accumulation after endurance exercise in trained and untrained individuals. *Journal of Applied Physiology*, Vol. 83, No. 3, pp. 897-903.
- 24-Javandel, H., Berahmandpour, F. (2007) Effects of nutrition patterns in soccer players. *Journal of Sports Science and Medicine*, Suppl.10, s.158.
- 25-Leblanc J.C.H., Le Gall, F., Grandjean, V., Verger, P. (2002) Nutritional intake of French soccer players at the clarefontaine training center”, *International Journal of Sport Nutrition Exercise Metabolism.*, 12(3): 268–80.
- 26-Massad, S.J., N.W. Sheir, D.M. Koceja, And T.N. Ellis.(1995) High school athletes and nutritional supplements: A study of knowledge and use. *International Journal of Sport Nutrition*, 5:232-245.
- 27-Maughan, R.J. (2002) *Sports nutrition*. Blackwell, Oxford.

- Saygın, Ö., Göral, K., Gelen, E., (2009). Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 6:2. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>
-
- 28-Özmerdivenli, R., Karacabey, K. (2002) Voleybolcu ve basketbolcuların eğitim düzeyleri ve beslenme bilgileri arasındaki ilişkinin karşılaştırılması. *7.Spor Bilimleri Kongresi, Seminer Kitabı*, Antalya, Türkiye.
- 29-Öztürk, A. (2006) *Profesyonel ve amatör futbolcuların beslenme alışkanlıkları ve vücut bileşimleri*”, Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Sivas.
- 30-Paker H.S. (1996) *Sporda beslenme*. Gen Matbaacılık, Ankara.
- 31-Pulur, A., Cicioğlu, İ. (2001) Bayan basketbolcuların beslenme bilgisi ve alışkanlıkları. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Vol:1, Sayı:2, s.44-47.
- 32-Sağlam, F. (1993) Futbolcuların beslenme alışkanlıkları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), s.27-34.
- 33-Sevim, Y. (2007) *Antrenman bilgisi*. Nobel Yayın Dağıtım, 7.Basım, Ankara.
- 34-Sivrikaya, A.H. (2006) Atatürk Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksek okulu voleybol takımı sporcularının sporcu beslenmesine ilişkin bilgi düzeylerinin incelenmesi. *9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Kongre Kitabı*, s.554-555, Muğla, Türkiye.
- 35-Süel E., Şahin İ., Karakaya M.A., Savucu Y. (2006) Elit seviyedeki basketbolcuların beslenme bilgi ve alışkanlıkları. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 20 (4), s.271-275.
- 36-Sürücüoğlu, M.S., Özçelik, A.Ö., Çakıroğlu, P.F. (1996) Yüzücülerin beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeyleri. *Performans - Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Dergisi*, Cilt:2, Sayı:1, s.11-14.
- 37-Swirzinski, L., Latin, W.R., Berg, K., Grandjean, A. (2000) A survey of sport nutrition supplements in high school football players. *Journal of Strength and Conditioning Research, National Strength & Conditioning Association*, 14(4), 464-469.
- 38-Şanlıer, N., Arıkan, B. (2000) Ankara’da çeşitli üniversitelerde beden eğitimi ve spor yüksek okullarına devam eden son sınıf öğrencilerinin beslenme ve ek ergonejik yardımcılarının kullanma durumlarının saptanması”, *1.Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitapçığı*, s.210-216, Ankara, Türkiye.
- 39-Şenel, Ö., Güler, D., Kaya, İ., Ersoy, A., Kürkçü, R. (2004) Farklı ferdi branşlardaki üst düzey türk sporcuların ergojenik yardımcılara yönelik bilgi ve yararlanma düzeyleri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, II (2) 41-47.
- 40-Yıldıran, İ., Bayraktar, I. (2000) Antrenörlerin beslenme bilgi ve alışkanlıkları. *Atletizm Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 40, 21-38.